12+

# Ваши КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА
№ 06(30) июнь 2013
www.k-k-z.ru
www.ключикздоровью.рф

Питание ▸ вода ▸ воздух ▸ отдых ▸ солнце ▸ физические упражнения ▸ воздержание ▸ вера

Региональная версия г. ____________



## МИРОВЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ НОВОСТИ



### ЯГОДЫ ДЕЛАЮТ ВАШ МОЗГ СИЛЬНЕЕ

Исследователи утверждают, что употребление разных видов ягодных плодов повышает эффективность работы мозга, воздействуя на пути проведения нервных импульсов в мозге. Такой эффект может предупредить развитие таких возрастных заболеваний, как болезнь Альцгеймера или старческое слабоумие.

Исследователи изучили недавние изыскания эффектов воздействия ягод на систему распространения нервных импульсов в мозге.

Обзор исследований клеточного уровня, подтверждает факт, что плоды черники, ежевики, клюквы и клубники положительно влияют на физическое состояние мозга.

Прежде всего, антиоксидантные свойства ягод защищают клетки мозга от разрушения опасными свободными радикалами, которые формируются в ходе окислительных процессов. Во-вторых, вещества ягод воздействуют на то, как нейроны «общаются» между собой в мозгу. Эти изменения могут предупредить воспаление, приводящее к повреждению клеток мозга, тем самым, улучшая память.

**Источник: biblepravda.com**

### ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЧАЯ ПРОВОЦИРУЕТ БОЛЕЗНЬ КОСТЕЙ

*47-летняя жительница* Мичигана в день выпивала по кувшину чая из 100 пакетиков на протяжении 17 лет. В итоге она потеряла все зубы и заработала заболевание костей — флюороз скелета (вызван избытком фтора).

В позвонках у женщины образовались области с толстой костной тканью и кальциевые отложения в связках рук. Уровень фтора у неё превышал норму в четыре раза.

В США и Великобритании фтор добавляют в воду. Таким образом, женщина получала двойной удар — с водой и из чая.

Избыток фтора обычно удаляется почками, однако, когда они не справляются, фтор начинает образовывать костные отложения.

### ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ — ОДНИ ИЗ САМЫХ СТРАШНЫХ УБИЙЦ В МИРЕ

Сладкая газировка ежегодно убивает примерно 200 000 человек во всём мире. Учёные проанализировали данные за 2010 год и связали напитки с 133 000 смертями от диабета, 44 000 — от болезней сердца и 6 000 — от рака.

Известно, что газировка способствует набору веса. А это повышает риск сахарного диабета II типа, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Учёные подсчитали: всего одной банки газировки в день достаточно для увеличения риска развития диабета. Примечательно: калории, полученные из газировки, намного опаснее, чем тот же объём калорий, полученный из другого продукта.

Так, каждые дополнительные 150 ккал из напитка в расчёте на одного человека в день соответствовали росту распространённости диабета среди населения на 1 %. А вот 150 ккал из любого другого источника давали лишь 0,1 %, выяснили Стэнфордский и Калифорнийский университеты в Беркли и Сан-Франциско.

### ПОСТОЯННЫЕ НЕГАТИВНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ УХУДШАЮТ ЗДОРОВЬЕ

Исследование в Университете Огайо показало: переживания по поводу стрессовых ситуаций, инициируют воспаление в теле. Как оказалось, уровень С-реактивного белка, маркера воспаления в тканях, возрастал, когда людей (34 молодых женщин) просили рефлексировать на тему неприятного происшествия.

Известно, что С-реактивный белок вырабатывается в печени в качестве одного из механизмов первичного иммунного воспалительного ответа. Его используют для определения наличия инфекции и для предсказания рисков развития заболеваний в перспективе. Получалось, что постоянное размышление о стрессовом событии «включало» иммунную защиту в виде воспаления.

### АБРИКОСЫ И КУРАГА ОБОШЛИ ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ ПО ПИТАТЕЛЬНОСТИ

Китайские специалисты утверждают, что абрикос — очень полезный продукт питания.

Абрикос поддерживает здоровье сердца и сосудов. Секрет — калий, влияющий на состояние сосудов, давление, и пектин, выводящий токсины. В абрикосах есть и железо, что поможет людям с анемией и беременным. Во фрукте имеются и минеральные вещества (магний, фосфор), недостаток которых влечёт сбой в обмене веществ.

Абрикосы — прекрасная помощь организму в периоды эпидемий инфекционных заболеваний. А бетакаротин предотвращает развитие онкологических и сердечных недугов. В день достаточно съесть 300 г абрикосов, чтобы восполнить потребность организма в витамине А. Ещё абрикосы — ценный источник йода.

**По материалам сайта «МедДейли»**
*Печатается в сокращении.*
*Полная версия — на сайте meddaily.ru*

Здравствуйте, доктор!

# АЛЛЕРГИЯ

***Эта болезнь — одна из наиболее распространённых на Земле. По статистике, сегодня аллергией страдает каждый пятый житель нашей планеты: каждый шестой американец, каждый четвёртый немец, от 5 до 30 % россиян, 17 % москвичей. Международная статистика говорит, что за последние два десятилетия заболеваемость аллергией возросла в 3 – 4 раза, причём заболевание часто протекает в тяжёлой, необычной форме. В чём причина?***

Наука расценивает аллергическую реакцию как результат неадекватного ответа иммунной системы на повторное попадание в организм определённых антигенов — чужеродных веществ (решение о том, что «своё», а что «чужое», принимают клетки иммунной системы). Это ведёт к нарушению функционирования органов, систем органов или даже всего организма, а также сопровождается повреждением тканей организма.

### Факторы, способствующие развитию аллергии

Считается, что фоном для развития аллергии является изменение функционирования Т-лимфоцитов-хелперов. Также необоснованное, избыточное применение лекарственных средств способствует развитию аллергических заболеваний.

Немаловажную роль играет и генетическая предрасположенность. В целом на долю наследственности приходится 48 – 50 % всех причин развития аллергии. Условия проживания и окружающая среда также имеют значение.

Доказано, что выхлопные газы, табачный дым, содержащие окиси азота и серы, непосредственно влияют на Т-лимфоциты-хелперы. Кроме того, они влияют на слизистую оболочку дыхательных путей и вызывают выделение её клетками веществ, которые способствуют развитию аллергического воспаления. В последние годы доказана также важность поведения матери во время беременности. Курение (в том числе и пассивное), алкоголь, некоторые лекарственные средства, инфекции, некоторые продукты питания создают условия для развития аллергии у ребёнка.

К этому можно добавить особенности питания детей в раннем детстве (ранний переход на искусственное питание и раннее введение продуктов прикорма); нарушение режима питания, переедание у грудничков, однообразие в питании, употребление преимущественно продуктов промышленного производства. Непосредственной же причиной развития аллергии является попадание в организм антигенов, далее мы будем называть их аллергенами.

Признаками аллергии могут быть не только привычные для нас сыпь на коже, насморк, слезотечение, кашель, но и множество других симптомов.

### Лечение

**1.** Питание. Предлагаем перейти на элиминационную диету — исключите из вашего рациона все известные вам пищевые аллергены, а также «подозрительные» для вас продукты. Для того чтобы ускорить этот процесс, в течение 5 – 10 дней примените «монодиету», если возможно. Она предполагает употребление за один приём пищи только одного вида продуктов и в небольшом количестве, чтобы утолить голод.

После улучшения самочувствия начните возвращать в свой рацион по одному из «подозрительных» продуктов. Делайте это один раз в четыре дня. Например: в воскресенье вы добавили рис, если симптомы аллергии не появились в течение 4 дней, то в четверг можете ввести в свой рацион ещё один из «подозрительных» продуктов. Если же после введения риса симптомы аллергии усилились, следует исключить этот продукт из употребления и не добавлять никакого другого до уменьшения проявлений аллергии.

Старайтесь не употреблять продукты, раздражающие слизистую оболочку пищеварительного тракта: красный или чёрный перец, имбирь, корицу, гвоздику, мускатный орех, пищевую соду, кофеин, никотин, шоколад, продукты, содержащие синтетические компоненты.

Избегайте того, что вызывает брожение в пищеварительном тракте: переедание, смешение овощей со сладостями, комбинации молока и яиц, молока и сахара, яиц и сахара, недостаточное пережевывание пищи, поздний обильный ужин, употребление жидкости во время еды, перекусы между едой, а также употребление более трёх блюд за один приём пищи.

Один или два дня в неделю воздерживайтесь от пищи совсем, при этом выпивайте не менее 2 л воды в сутки. Голодание в большинстве случаев значительно облегчает симптомы аллергии, но оно противопоказано при сахарном диабете 1 типа и при нестабильном течении диабета 2 типа.

Фото с сайта 123rf.com

**2.** Исключите воздействие аллергенов, содержащихся в воздухе: пыль, плесень, пыльца растений, дым, пух или шерсть домашних животных.

**3.** Принимайте антигистаминные и другие препараты, назначенные вашим лечащим врачом.

**4.** Для хорошей работы систем очищения организма необходимо выпивать не менее 1,5 л воды в день, лучше—до 2 – 2,5 л (по состоянию здоровья), а также проводить ежедневные водные процедуры (тёплая ванна или душ).

**5.** Для улучшения самочувствия, очищения организма, массажа лёгких и печени периодически практикуйте глубокое диафрагмальное дыхание (основной его признак — движение передней брюшной стенки во время вдоха и выдоха).

**6.** Для облегчения симптомов аллергии принимайте таблетки активированного угля (по 1 таблетке на 10 кг массы тела) перед сном, но не ранее, чем через 2 ч после еды, запивая небольшим количеством воды, ежедневно в течение 1 мес. Повторяйте такие курсы несколько раз в год.

**7.** Чтобы улучшить работу печени, принимайте молотые семена расторопши по 1 чайной ложке 3 – 5 раз в день в течение 1,5 месяцев, повторяя та-кие курсы 2 раза в год.

**8.** Если у вас наблюдаются проявления дисбактериоза кишечника (вздутие живота, избыточное газообразование, периодические колющие боли в животе, нестабильность стула), сделайте анализ кала на дисбактериоз и при необходимости проведите соответствующее лечение.

**9.** Возможно, чтобы избавиться от аллергии, вам придётся от многого отказаться, и это вам покажется слишком трудным. Пусть ободрением для вас будут слова человека, победившего себя: *«Всё могу в укрепляющем меня Иисусе Христе. Я научился быть довольным тем, что у меня есть» (Филиппийцам 4:13, 11)*. Будьте здоровы!

**Врачи санатория «Наш дом»,**
Украина

Простые методы лечения

# СРЕДСТВА ПРОТИВ УКУСОВ КОМАРОВ

***Вместе с первыми тёплыми деньками появляются и они. Комары! От этих маленьких настырных врагов страдают и взрослые, и дети. Но существуют простые средства, которые помогут уменьшить последствия укусов.***

Укус комара вызывает зуд, который можно снять раствором питьевой соды (0,5 чайной ложки на стакан воды), нашатырным спиртом или бледно-розовым раствором марганцовки.

Хорошо снимают боль и зуд от укуса слегка размятые свежие листья черёмухи или мяты.

На воспалённые от укусов места можно наложить: разрезанный пополам лук; примочку из сока листьев алоэ древовидного; кашку из свежих листьев одуванчика, цветов календулы или примочку из сока этих растений; можно использовать листья петрушки огородной; примочки из свежевыжатого сока чеснока, лимона; кашку из свежих листьев подорожника. Наложенное средство заменяют каждые 2 – 3 часа

Не расчёсывайте места укусов и не позволяйте делать этого детям. Укусы комаров могут вызывать аллергические реакции, отёк Квинке, тогда не стоит заниматься самолечением, обязательно нужно обратиться за медицинской помощью.

Если укушенные места сильно раздражены, а неприятные ощущения продолжают тревожить и

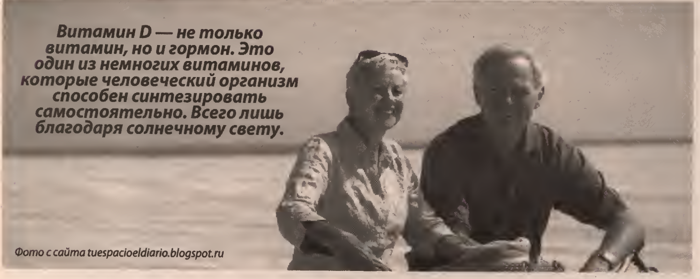


через сутки, обратитесь к аллергологу. Возможно, понадобятся специальные антигистаминные препараты.

**Тимур Герасимов**

# СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ И ВИТАМИН D

ЭТО НАДО ЗНАТЬ



*Витамин D — не только витамин, но и гормон. Это один из немногих витаминов, которые человеческий организм способен синтезировать самостоятельно. Всего лишь благодаря солнечному свету.*

*Фото с сайта tuespacioeldiario.blogspot.ru*

Ультрафиолет солнца запускает синтез витамина D в коже. Одно лишь упоминание об остеопорозе приводит на ум хрупкие кости, болезненные компрессионные переломы позвоночника, постоянные боли в пояснице, переломы бедра, а также инвалидность и смерть.

Что вызывает потерю костного вещества? Главными виновниками мы обычно считаем недостаток в пище кальция, слишком большое количество белка и соли, вызывающее потерю кальция, а также гормональные изменения и отсутствие регулярных физических упражнений. Но зачастую мы упускаем из вида недостаток витамина D. Он необходим для нормального усвоения кальция и здоровья костей.

### Откуда мы получаем витамин D?

Пищевая промышленность выпускает фортифицированные, обогащенные витамином D2 (эргокальциферолом) пищевые продукты. К ним относится молоко, витаминизированные напитки из орехов, сои и риса и, конечно, готовые к употреблению злаки. Кроме того, витамин D содержится в пудингах и других десертах, в состав которых входит витаминизированное молоко. Рекомендуемая норма потребления витамина D — 5 – 15 мкг в зависимости от возраста.

Регулярное пребывание на солнце, помимо помощи в борьбе с депрессией, также повышает плотность костей. Это происходит благодаря тому, что под действием солнечного света в коже вырабатывается витамин D.

### Сколько солнечного света необходимо для синтеза витамина?

Это зависит от времени суток, времени года, местности, в которой вы проживаете, вашего возраста и пигментации вашей кожи. Солнечный свет не очень интенсивен до 8 часов утра и после 5 часов вечера. Многие люди стараются защититься от солнца при помощи кремов от загара, которые блокируют ультрафиолет лучей, способствующий выработке витамина D. Крем от загара с фактором защиты SPF-8 препятствует выработке 95 % витамина D, а степень защиты SPF-30 блокирует 99 – 100 %.

Люди, живущие в северных широтах, не могут вырабатывать витамин D в течение зимних месяцев из-за низкого угла солнца над горизонтом, поэтому уровень витамина D в крови зимой обычно ниже. Частично эта потеря восстанавливается на следующее лето.

Люди постарше могут испытывать дефицит витамина D, поскольку мало бывают на солнце из-за страха перед появлением морщин и рака кожи. Но прогулка на открытом солнце — действительно отличная идея. Она повысит мышечный тонус, поддержит силу костей и обеспечит витамином D. Для нормального синтеза витамина D достаточно воздействия солнца на руки и лицо в течение 10 – 15 минут в день, примерно 3 раза в неделю. Было обнаружено, что помимо увеличения плотности костей, витамин D при нормальном содержании также подавляет рост раковых клеток. Недавнее исследование показало, что этот витамин обеспечивает защиту от рака груди.

### Может ли его быть слишком много?

В избытке витамин D токсичен. Более того, он является самым токсичным из всех витаминов. Он вызывает обызвествление мягких тканей и может послужить причиной кальциноза почек и их отказа. Его избыток может повысить содержание кальция в крови и вызвать утомление и нарушение умственной деятельности.

Поэтому при наступлении первых тёплых весенних дней не следует мчаться на пляж ради солнечного загара. А вот умеренные и регулярные солнечные ванны обеспечат нас необходимым количеством витамина D.

**Наталья Павлова,**
*врач, г. Емва*

Я ДИВНО УСТРОЕН

# ЧУДО БОЖЬЕГО ТВОРЕНИЯ — ДЫХАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА

***Всем знакомо высказывание: «Дыхание — это жизнь!» С прекращением дыхания всего на 5 минут, клетки головного мозга погибают, прекращается и жизнь. Дыхательная система обеспечивает основной жизненный процесс, задачей которого является поддержка газообмена.***

Превосходно продуманы Творцом все детали в устройстве верхних дыхательных путей. Парадным входом для воздуха является нос. Его задача — очищение воздуха от всяких примесей, сора, микробов. На улице может быть –35˚С, но пройдя 9 см (длина носовых ходов), воздух в глотку поступает нагретый до +37˚С. Вот какой необыкновенный кондиционер мы имеем! Реснитчатые клетки слизистой оболочки дыхательных путей выполняют функцию очищения. Каждая из них несёт около 200 мерцательных ресничек толщиной 0,3 мкм и длиной около 6 мкм, которые движутся согласованно 16 – 17 раз в секунду. Тем самым осуществляется продвижение секрета, увлажняющего поверхность слизистой, и удаление различных пылевых частиц, свободных клеточных элементов и микробов, попадающих в дыхательные пути. Не будем забывать и об обонятельной функции носа. Сколько радости нам доставляет, например, приятный запах духов любимого человека.

Пройдя нос, вдыхаемый воздух попадает в носоглотку, проходит сквозь щель гортани и поступает в трахею. Трахея состоит из 17 – 22 неполных хрящевых колец.

В ротоглотке происходит перекрёст дыхательных и пищеварительных путей. Во время прохождения пищи надгортанник закрывает вход в гортань и пища поступает в пищевод, находящийся позади трахеи.

### Как устроены альвеолы?

Газообмен в лёгких происходит в альвеолах — образованиях, похожих на пузырьки. Внутреннюю поверхность альвеол лёгких покрывает тонкий слой жидкости. Переходная граница между воздушной средой и жидкостью образуется за счёт поверхностного натяжения. Защиту от чужеродного и вредного в альвеолах осуществляют специальные клетки, называемые альвеолярными макрофагами — это гигантские клетки, они образуются из лейкоцитов крови. Альвеолярные макрофаги осуществляют движение по поверхности альвеолярной стенки, очищая её от инородных тел, и дальше круговыми движениями поднимаются в сторону ротовой полости, собирая по пути весь мусор. Альвеолярные макрофаги выполняет функцию мусороуборочной машины, которая очищает поверхность бронхов на всём её протяжении.

Как осуществляется газообмен? Альвеолы окружены мельчайшими сосудами, называемыми капиллярами, причём, один капилляр обслуживает 3 – 4 альвеолы. Газообмен осуществляется всего лишь за 0,75 секунды!

Кислород через тонкие стенки альвеол и капилляров поступает из воздуха в кровь, а углекислый газ из крови в воздух. Перемещение газов происходит в результате разности их концентраций в крови и в воздухе. Кислород



проникает в эритроциты и соединяется с гемоглобином, кровь обогащается кислородом и направляется в ткани. В тканях происходит обратный процесс: кислород переходит из крови в ткани, а углекислый газ, наоборот, переходит из тканей в кровь. Вот таким образом в клетки нашего тела поступает кислород для получения энергии.

Можно ли вообразить себе, что такой сложный механизм возник в результате эволюции? Живое существо не выжило бы, если бы механизмы газообмена не были правильно запущены с первого раза. И все детали этих механизмов должны были быть завершёнными изначально.

**Елена Шелягина,**
*кандидат медицинских наук, г. Екатеринбург*

Наше интервью

# Верующий врач

***Когда человек ищет исцеления от Бога, то, в первую очередь, обращается к священнику. А может ли верующий врач помочь человеку получить исцеление от Бога? Об этом мы беседуем с детским хирургом и валеологом Алексеем Ягелло из города Гомель Республики Беларусь.***

**— Вы практикующий врач и верите в исцеление от Бога. Вы всем своим пациентам предлагаете помощь Божью в исцелении?**

— Всё зависит от человека. Если я вижу, что у него есть вера в Слово Божье, то обращаю его внимание на Божьи обещания об исцелении. Например: *«Просите, и дано будет вам» (Матфея 7:7)*, *«…Я Господь, целитель твой» (Исход 15:26)*.

**— Как я понимаю, к вам пациенты идут как к врачу, а не как к священнику, и ждут от вас конкретных методов лечения?**

— Я оказываю им помощь как врач, однако врач может лечить не только лекарственными средствами, но и словом. Я думаю, что вера в Бога может усилить скорое выздоровление больного. Отчего же это не использовать?

**— У вас есть конкретный пример?**

— Да. Молодой девушке с узловым зобом щитовидной железы врачи сказали: «Нужна операция». Мы молились с ней, и Бог нам подсказал, где искать причины и что делать дальше. Было найдено средство, она вылечилась, и всё обошлось без операционного вмешательства.

Как врач, я ни в коем случае не хочу сказать, что нужно отменить все операции. Просто в её случае был найден альтернативный путь. И этот путь через молитву подсказал Господь. Не всегда Бог отвечает на нашу молитву, давая исцеление, а указывает на простые методы лечения. В Библии мы находим подтверждение этому: через пророка Исаию Бог дал такой метод для больного царя Езекии: *«…пусть принесут пласт смокв и обложат им нарыв; и он выздоровеет» (Исаия 38:21)*.

Ещё один случай произошёл, когда я проводил лекции о здоровом образе жизни в христианском оздоровительном лагере. Одна девушка, видимо, имея проблемы со здоровьем, слушала лекции, молилась вместе с нами, и Бог дал ей понимание того, как ей решить свои проблемы. Она приехала просто отдохнуть, но, к удивлению, получила намного больше — понимание Божьих путей исцеления, которые впоследствии помогли ей выздороветь от её болезни.

**— Значит, надо просить Бога не только о том, чтобы Он даровал исцеление, но и подсказал, что нужно предпринять, чтобы исцелиться?**

Да. Каждый может услышать от Бога ответ на свои молитвы. Это индивидуально. Важно то, как мы молимся, и что Бог отвечает нам в процессе размышлений над Его Словом.

Я, как врач-христианин, заверяю, что традиционные методы медицины не всегда правильны, когда к проблеме здоровья подходят, не учитывая психологический, духовный и социальный фон человека.

**— Какие премущества, на ваш взгляд, есть у верующего врача?**

— Я считаю, что, не зная глубину духовной жизни пациента, очень сложно лечить человека. И я молюсь Богу, чтобы Он ответил мне или даровал понимание пациенту об эффективных методах исцеления.

Например, при некоторых заболеваниях стоит выяснить не только, как человек питается, но и нет ли у него непрощённой обиды. Ведь зависть, непрощение, злоба разрушают организм человека изнутри. А может ли врач со всем арсеналом лекарств и новейшим оборудованием вылечить болезнь, вызванную подобными эмоциями? Не думаю. Здесь врач может обратиться к человеку со Словом Божьим. И это Слово поможет и устранит «разрушительные чувства».

**— Всё, что вы говорите, очень далеко от традиционного подхода врача к лечению больных.**

— Возможно, но мне очень хочется, чтобы мои коллеги обрели веру в Бога, что помогло бы им разносторонне подходить к решению проблем здоровья, при этом проявить подлинную любовь к человеку.

А всем, кто болеет, мне хочется сказать: *«Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это всё приложится вам» (Матфея 6:33)*. Если будете искать Царства Божия и правды, вам приложится здоровье, вы сможете быть свободными от всех зависимостей.

**— Что бы вы пожелали человеку, который хочет получить исцеление от Бога?**

— Самое главное — услышать ответ от Бога, какой бы он ни был. Это и приведёт к настоящему решению проблемы здоровья. Придётся от чего-то отказаться, что-то пересмотреть, но здоровье стоит того.

**Беседовал Андрей Прокопьев**

Библия и здоровье

# Библейский урок

**1. Что предусмотрел Бог для того, чтобы человек не перетруждался от своих постоянных забот?**

*«И совершил Бог к седьмому дню дела Свои, которые Он делал, и почил в день седьмой от всех дел Своих, которые делал. И благословил Бог седьмой день, и освятил его, ибо в оный почил от всех дел Своих, которые Бог творил и созидал» (Бытие 2:2, 3).*

______________________________

При сотворении мира Бог дал нам заповедь, дающую защиту от «тирании времени». В самом начале истории человека Бог отделяет еженедельный день отдыха, который Он назвал субботой.

**2. Прочитайте, что говорит о субботе одна из Десяти Заповедей. Как вы считаете, соблюдение субботы как дня покоя — это просто совет для улучшения здоровья или закон, предполагающий ответственность за его нарушение?**

*«Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой — суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришлец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и всё, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его» (Исход 20:8-11).*

______________________________

Бог говорит нам о субботе не как о предложении и рекомендации. Он заповедует нам отдых, так как за здоровье тела и души мы отвечаем перед нашим Создателем.

**3. Кто, в первую очередь, получает пользу от соблюдения субботы?**

*«Суббота для человека, а не человек для субботы» (Марка 2:27).*

______________________________

**4. Какие преимущества обещает Бог для всех тех, кто оставляет спешку и суету в день для отдыха?**

*«Если ты удержишь ногу твою ради субботы от исполнения прихотей твоих во святой день Мой, и будешь называть субботу отрадою, святым днём Господним, чествуемым, и почтишь её тем, что не будешь заниматься обычными твоими делами, угождать твоей прихоти и пустословить, — то будешь иметь радость в Господе» (Исаия 58:13, 14).*

______________________________

Заповедь покоя в субботний день помогает человеку в переоценке ценностей, помогает осмыслить прошлое и построить планы на будущее на основе вечных законов бытия, что помогает избегать стрессовых ситуаций. Еженедельный отдых замедляет темп жизни, предоставляет организму возможность пополнить запас сил, усиливает положительный, оптимистический взгляд на жизнь, стимулирует творчество, увеличивает производительность и наделяет способностью раньше обнаруживать возникновение стресса.

**ФИО** ______________________________

Почтовый индекс __________ Адрес ______________

______________________________

Прошу прислать мне библейский курс

☐ ***«Наполни жизнь праздником»***
***(основы здорового образа жизни)***

☐ ***«Удивительные открытия»***
***(основы христианского учения)***

# Суббота для человека

Наши дедушки и бабушки тратили больше времени на работу, которую, благодаря современным технологиям, мы можем выполнить в несколько раз быстрее. Вспомните телефон с крутящимся диском. Как у нас хватало терпения ждать, пока диск прокрутится обратно после набора каждой цифры?! А старые компьютеры, которые минутами «думали» над каждой операцией? Нам не хотелось бы вернуть их обратно.

Но парадокс заключается в том, что именно сегодня, при всей нашей технической оснащённости, мы наиболее подвержены стрессу из-за постоянного «не успеваю» и «мало времени».

**Впишите ответы на вопросы, используя Библию. Вырежьте заполненный урок из газеты и пришлите в редакцию по адресу:**

**424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30, «Ваши ключи к здоровью», Библейский урок.**

**В ответ вы получите бесплатные библейские уроки по основам христианской веры или по основам здорового образа жизни (на ваш выбор).**

БИБЛИЯ И ЗДОРОВЬЕ

# СИЛА ВЕРЫ И МОЛИТВЫ

***Наверное, каждый человек имел тяжелобольного знакомого или родственника, которому врачи не давали гарантий излечения. Кто-то из этих людей, продолжал бороться за свою жизнь только при помощи медикаментов, кто-то обращался к колдунам и экстрасенсам, но истинное чудо-исцеление может совершить только Тот, Кто вдохнул жизнь в человека, созданного из праха земного. Это Всемогущий Бог.***



Художник: Nathan Greene

В Слове Божьем сказано: *«И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лицо его дыхание жизни, и стал человек душою живою» (Бытие 2:7). «Господи, Ты — Отец наш; мы — глина, а Ты — образователь наш, и все мы — дело руки Твоей» (Исаия 64:8). «Я есмь путь и истина и жизнь» (Иоанна 14:6).*

Священное Писание многократно говорит нам о вере, которая соединяет нас с Богом, защищает от пылающих стрел врага, хранит в безопасности, делает нас сильными, совершая чудеса. С верой нет ничего невозможного: *«Вера же есть осуществление ожидаемого и уверенность в невидимом» (Евреям 11:1).*

Когда Иисус Христос — Сын Божий — жил на земле, Он любовью служил людям, исцелял больных, даже воскрешал мёртвых. Ни один человек, искавший Его помощи, не был отвергнут: *«Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас» (Матфея 11:28).*

В 5 главе Евангелия от Иоанна записана история о человеке, который 38 лет был беспомощным калекой. Этот больной лежал на своей подстилке, изредка поднимая голову, чтобы взглянуть на купальню, куда по временам сходил Ангел Господень и возмущал воду. И кто первый входил в неё после этого, тот выздоравливал. Неожиданно над ним склонился Человек, лицо Которого выражало сострадание, и спросил: *«Хочешь ли быть здоров?»* В сердце калеки затеплилась надежда. Он почувствовал, что помощь близка, но луч радости тут же померк, как только вспомнились бесплодные попытки добраться до купальни. Он устало промолвил: *«Так, Господи; но не имею человека, который опустил бы меня в купальню, когда возмутится вода; когда же я прихожу, другой уже сходит прежде меня».*

Иисус сказал страдальцу: *«Встань, возьми постель твою и ходи».* Нуждающийся верой ухватился за эти слова. Он безоговорочно повиновался Христу. Каждый нерв и каждый мускул стали оживать в нём благодаря притоку новых сил. Вскочив на ноги, он почувствовал, что здоровье и бодрость вернулись к нему. А ведь Иисус не давал ему заверения в Божественной помощи! Этот человек мог усомниться и потерять единственную возможность исцеления. Но он поверил слову Христа и, повинуясь Ему, обрёл силу!

Нам же Господь дал обещание: *«Если будете иметь веру и не усомнитесь,... всё, чего ни попросите в молитве с верою, получите» (Матфея 21:21, 22).*

Когда по дороге в Галилею два слепых человека настойчиво взывали к Иисусу, Он направил их взор на Своё могущество, спросив: *«Веруете ли, что Я могу это сделать?» (Матфея 9:28).* Они верили! И Иисус исцелил их.

При этом Господь учит нас, чтобы мы не просто верили, но и действовали: *«Вера без дел мертва» (Иакова 2:20).*

Мы должны прилагать усилия, не оставаться пассивными, встретившись лицом к лицу со своим недугом. Нельзя сидеть, сложа руки, и позволить болезни парализовать наш дух. Мы должны искать Бога, идти к Нему, познавать и выполнять Его волю: *«Вера — от слышания, а слышание — от слова Божия» (Римлянам 10:17). «А что мы познали Его, узнаём из того, что соблюдаем Его заповеди» (1 Иоанна 2:3).*

Для опытных в вере христиан Апостол Павел в послании к Иакову даёт наставление: *«Болен ли кто из вас, пусть призовёт пресвитеров Церкви, и пусть помолятся над ним, помазав его елеем во имя Господне. И молитва веры исцелит болящего, и восставит его Господь» (Иакова 5:14, 15).*

А для людей, чья вера ещё мала, болезнь может дать возможность «познакомиться» с Богом и узнать Его силу и славу.

Однако нужно помнить, что, исцеляя некоторых больных, Господь не сразу даровал им желаемое благословение. Для Него важно, чтобы в человеке произошла неподдельная перемена. Ведь основная цель Бога — содействовать нашему духовному возрастанию, чтобы спасти нас.

И, конечно, молчание Господа не говорит о том, что Он оставил нас. Бог стремится к тому, чтобы мы научились доверять Ему. Через Священное Писание Господь показывает, что в Его отношениях даже с «героями» веры Авраамом, Исааком, Иосифом, Иовом и Давидом надолго воцарялась тишина. И мы видим, что доверие Творцу всегда оканчивалось победой, в то время как нетерпеливость имела негативные последствия.

**Валерий Татаркин**
*Сайт автора: apologetica.ru*

ХРИСТОС-ЦЕЛИТЕЛЬ

# СПАСАЯ ТЕХ, КТО СЕРДЦУ ДОРОГ

***Эта невыдуманная история произошла в одной из больниц г. Балашова.***

Один глубоко верующий человек умирал в больнице. Он часто терял сознание, но когда приходил в себя, открывал Послание апостола Иакова, главу 5. И вот когда он очередной раз впал в бессознательное состояние, медсестра заметила, что палец этого больного указывал на место в Библии, обозначенное как Послание апостола Иакова 5:14, 15.

Она позвонила близким этого больного, рассказав, что тот таким образом просит о молитве за его здоровье. Приехал проповедник и шесть братьев во Христе. Врач сказал, что по всем признакам больной вот-вот умрёт.

Но вот больной опять пришёл в себя. Увидев верующих людей, он, собрав последние силы, произнёс: «Молитесь! Молитесь! Молитесь!»

Врачи позволили перенести умирающего человека в пустую палату, чтобы там помолиться о нём. Два доктора наблюдали за происходящим. Верующие склонились на колени для молитвы. Проповедник положил свои руки на область сердца. Сердцебиение уже не чувствовалось.

Проповедник произнёс простую молитву веры: «Отец Небесный! Твой Сын, Иисус Христос, живя на этой земле, исцелял больных, очищал прокаженных и воскрешал мёртвых. Ты знаешь, что этот ослабевший человек верует в Тебя и в то, что Ты силен его исцелить. Ведь в Слове Твоём написано: *«Болен ли кто из вас, пусть призовёт пресвитеров Церкви, и пусть помолятся над ним, помазавши его елеем во имя Господне. И молитва веры исцелит болящего, и восставит его Господь; и если он соделал грехи, простятся ему» (Иакова 5:14, 15).*

Затем по очереди помолились остальные братья. И вдруг сердце начало биться всё чаще и чаще. Больной открыл глаза, посмотрел на всех и произнёс: «Как-то не хорошо: все стоят на коленях, а я лежу». Затем он встал и с восторгом обратился к Богу: «Славлю Тебя, Господи, что Ты услышал молитвы! Я чувствую себя хорошо!»

Врачи стоят и пожимают плечами. Выздоровевший человек сел на кровать и говорит: «Есть хочу!» Ему, по его просьбе, принесли борщ и котлеты, на что врачи сказали: «Если такое случилось, то пусть ест, что хочет».

Затем провели обследование бывшего больного: все признаки сердечного заболевания исчезли, сердце встало на место. Снимки, сделанные во время болезни, остались напоминанием чудесного исцеления Божьего.

После того, как этого христианина выписали из больницы, он ходил из дома в дом, рассказывая людям о Боге. Через его свидетельство многие приняли христианскую веру.

**Татьяна Кудашева,**
*магистр общественного здравоохранения*

## Дорогой читатель!

Если Вы больны и нуждаетесь в молитве, если в болезни находятся Ваши близкие, обратитесь к распространителям нашей газеты (см. координаты на последней странице).
Ваши друзья-христиане будут молиться о Вас. Также Вы можете передать Вашу молитвенную нужду в редакцию, позвонив или прислав смс-сообщение по телефону

***+7-9278838483***

***Да благословит Вас Бог!***

# Белая горячка

***При словосочетании «белая горячка» мало у кого из людей появляется улыбка на лице. Сколько горя, разводов, смертей, самоубийств кроется за этими словами. Мой короткий рассказ позволит взглянуть на проблему, возможно, с неожиданной стороны, с которой открывается лицо того, кто стоит за этим злом.***

Многие думают, что выражение «напился до чёртиков» используется для описания человека, находящегося в крайней степени опьянения, в результате чего ему что-то мерещится. Но не всё так просто. За наши души идёт реальная битва, так написано в Слове Божьем: *«Трезвитесь, бодрствуйте, потому что противник ваш диавол ходит, как рыкающий лев, ища, кого поглотить» (1 Петра 5:8).*

За последние 5 лет я похоронил пятерых друзей, с которыми вырос. Им было всего от 30 до 37 лет — и все они, употребляя алкоголь, считали что «всё под контролем».

Один мой друг однажды пересказывал все ужасы, которые ему довелось пережить после очередной выпивки. И так как я сам переживал нечто подобное, я прервал его, не дожидаясь конца рассказа, и сам рассказал то, о чём он хотел мне поведать. А именно, о том, что в какой-то момент пьющий начинает думать, что он «избранный», что все вокруг «отступники» и никто не в состоянии понять его, «правильного». Но главное — это вывод, который рождается в голове человека: этот мир пора покидать!

Товарищ мой был удивлён такой осведомлённостью и допытывался, откуда мне известно о его «сакральных» мыслях? Я ему ответил, что и со мной происходило подобное, и по этой причине мне известен общий для всех таких историй финал. К тому времени «багаж» похожих историй был достаточно большой, чтобы при всём их разнообразии заметить поразительное сходство, один и тот же итог — мысль о суициде.

Другой мой знакомый рассказывал, как он бегал около двух суток по болотам и лесам. И вот что интересно, когда он шёл по дороге вдоль леса, прямо из кустов, где и дороги-то нет, на него выезжала машина на огромной скорости. Естественной реакцией человека в такой момент было сделать резкое движение в сторону, чтобы уйти от наезда. Но оказывалось, что это лишь видение, а отскочив, он попадал на траекторию движения реального транспорта. Благодаря реакции водителей мой товарищ несколько раз избегал верной гибели. Правда, доставалось от негодующих водителей. Ведь от таких шальных прыжков в сторону, будь они шуткой или припадком, жизнь водителя также может пострадать.

Приятель рассказывал, для него стало очевидным, что кто-то желает ему смерти и прилагает для этого изощрённые попытки подтолкнуть его к гибели, и, манипулируя ослабленным алкоголем сознанием, создаёт условия «добровольно-принуждённого» ухода из жизни.

Пусть всё сказанное выше послужит поводом к размышлению всем тем людям, кто имеет отношение к производству и продаже алкоголя. Пусть они задумаются, кому они служат и к чему толкают людей. А все, кто является потребителем этой злополучной продукции, пусть остановятся, чтобы не попадаться на крючок к диаволу, который хочет погубить их.

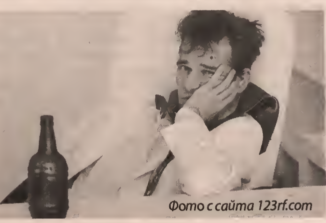


Фото с сайта 123rf.com

Бог любит всех вас! Но Он не любит ваши греховные дела. В Священном Писании по этому поводу есть слова: *«Горе тем, которые храбры пить вино и сильны приготовлять крепкий напиток» (Исаия 5:22). «У кого вой? у кого стон? у кого ссоры? у кого горе? у кого раны без причины? у кого багровые глаза? У тех, которые долго сидят за вином, которые приходят отыскивать [вина] приправленного. Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше, как оно ухаживается ровно: впоследствии, как змей, оно укусит и ужалит, как аспид; глаза твои будут смотреть на чужих жён, и сердце твоё заговорит развратное, и ты будешь как спящий среди моря и как спящий на верху мачты. [И скажешь:] "били меня, мне не было больно; толкали меня, я не чувствовал. Когда проснусь, опять буду искать того же"» (Притчи 23:29-35).*

Я желаю всем трезвой и благополучной жизни! Берегите себя, цените жизнь, и знайте, что Бог всегда готов дать вам чистый лист новой жизни, но помните, что однажды он может быть последним.

**Роман Подгорный,**
*Нижний Новгород*

*«Алкого́льный дели́рий, бе́лая горя́чка алкого́льная, состояние отмены алкоголя с делирием, — буквально "трясущееся помрачение" — психоз, конкретнее, — делирий, связанный со злоупотреблением алкоголем. Обычно возникает при алкоголизме, в период прерывания запоя, реже — у людей, не страдающих алкоголизмом, после употребления больших доз спиртного. Выражается бредом, который обусловлен зрительными, слуховыми и/или тактильными галлюцинациями, ознобом и повышением температуры. Галлюцинации обычно носят угрожающий характер, часто представлены в образе мелких опасных существ (насекомые, черти). Основную опасность при делирии представляет риск самоповреждения. Характерной чертой является то, что он никогда не развивается на фоне опьянения, а возникает лишь у трезвого пациента, при отмене привычного приёма алкоголя».*

Из свободной энциклопедии «Википедия»

# Божьи обещания в борьбе с искушениями

***Задумайтесь о том, насколько каждый из нас, людей, нуждается в Божьей помощи и поддержке. Человеку зависимому очень сложно бывает в одиночку менять свои дурные привычки на здоровые. Пусть Божьи обещания, данные человеку в Слове Божьем, помогут вам обрести победу в борьбе с разного рода искушениями.***

*«Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены [дорогою] ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Коринфянам 6:19, 20).*

Если вы решили не пробовать наркотики или отказаться от них, несмотря на то, что многие популярные личности с удовольствием принимают их, тогда вам следует запомнить: *«Вас постигло искушение не иное, как человеческое; и верен Бог, Который не попустит вам быть искушаемыми сверх сил, но при искушении даст и облегчение, так чтобы вы могли перенести» (1 Коринфянам 10:13).*

Если вы решили не притрагиваться к алкоголю, хотя считается, что выпивать — это «круто», тогда *«покоритесь Богу; противостаньте диаволу, и убежит от вас» (Иакова 4:7).*

Если вы решили не брать в руки сигареты, хотя очень хочется попробовать, помните слова Иисуса: *«Ибо без Меня не можете делать ничего» (Иоанна 15:5).*

Если вы хотите лечь спать в положенное время, а ваш любимый (любимая) желает полночи болтать с вами по телефону; если вы желаете правильно питаться, а модели в журналах выглядят так, будто морят себя голодом; если подвергаетесь другим искушениям, помните: *«Бог производит в вас и хотение и действие по [Своему] благоволению» (Филиппийцам 2:13).*

Изо дня в день стройте свои отношения с Богом, и Он всегда будет с вами в тот час, когда ваши обещания подвергнутся проверке на прочность. Он поможет вам сказать «нет» искушению и, возможно, ваш пример поможет когда-нибудь вашему другу или подруге.

**Андрей Прокопьев,**
*магистр общественного здравоохранения*

# Русские пословицы о пьянстве

| Народная мудрость | Так говорит Библия |
|---|---|
| Вина напиться — бесу предаться. В пьяном бес волен. | «Отвратительно пьянство их, совершенно предались блудодеянию; князья их любят постыдное» (Осии 4:18). |
| Кто винцо любит, тот сам себя губит. | «Ни воры, ни лихоимцы, ни пьяницы, ни злоречивые, ни хищники — Царства Божия не наследуют» (1 Коринфянам 6:10) |
| С хмелиной спознаться — с честью расстаться. | «Но я писал вам не сообщаться с тем, кто, называясь братом, остаётся… пьяницею… с таким даже и не есть вместе» (1 Коринфянам 5:11). |
| Хлеб на ноги ставит, а вино валит. | «И ты будешь как спящий среди моря и как спящий на верху мачты» (Притчи 23:34). |

# Поразительные факты о кофе, чае, какао

***Множество людей во всём мире пьют кофе. Этот продукт занимает второе место по объёму импорта, уступая по этому показателю только нефти. Кофе активно навязывают покупателю с помощью рекламы в качестве средства для «бодрого начала дня». Возможно, его активно пьёте и вы. Но вряд ли большинству тех, кто регулярно употребляет этот напиток, известно, что:***

• Люди, употребляющие кофе, по сравнению с теми, кто воздерживается от него, имеют больший процент ожирения, а также больше курят и употребляют алкоголь.

• Кофеин увеличивает вероятность смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, независимо от содержания холестерина в крови.

• Употребление кофеина должно рассматриваться как существенный фактор риска инфаркта миокарда.

• У любителей кофе обнаруживается тяга к другим видам наркотиков. Они не только больше курят, но чаще пользуются различными лекарственными препаратами седативного (успокаивающего) действия.

• Ежедневное употребление кофеина в дозе 500 – 600 мг (5 – 6 чашек) представляет существенный риск для здоровья человека.

Почему, когда речь заходит об отказе от кофеинсодержащих напитков, у многих людей не хватает сил осуществить этот шаг? Да потому, что кофеин может вызвать сильную форму зависимости. В действительности, стало известно, что:

• У людей, употреблявших всего лишь 100 мг кофеина (1 чашка) в день при вынужденном отказе от него наблюдался абстинентный синдром (дискомфорт, ломка).

• Смертельной дозой кофеина является 10 г этого вещества, или 70 чашек кофе. Многие люди употребляют 1/10 этой дозы каждый день!

• Две чашки кофе могут вызвать повышение артериального давления до уровня, регистрируемого после выкуривания одной сигареты. Однако после употребления кофе оно сохраняется в течение двух часов, тогда как после курения — 15 минут.

• Употребление этого распространённого наркотика является сопутствующим фактором в развитии различных хронических заболеваний, включая рак, диабет и сердечно-сосудистые заболевания.

Каждый знает, что кофе содержит кофеин. Но знаете ли вы, где ещё и в каких количествах можно его обнаружить? Внимательно изучите приводимый ниже список!

Молотый кофе (180 г) — 85 – 100 мг
Растворимый кофе (180 г) — 65 мг
Чай (180 г) — 40 мг
Кока-кола (360 г) — 46 мг
Пепси-кола (360 г) — 38,4 мг
Какао — 6 – 42 мг

Кофе и другие кофеинсодержащие напитки (чай, кола, шоколад) принято классифицировать как «семейство коричневых напитков». В каждом из них содержатся токсические химические вещества из группы алкалоидов — метилированные ксантины, или метилксантины, к которым относятся кофеин, теобромин и теофиллин. В кофе основным метилксантином является кофеин, тогда как в чае — теофиллин, а в шоколаде — теобромин, хотя шоколад и чай также содержат кофеин.

Метилксантины, особенно кофеин, обладают способностью повреждать хромосомы и нарушать работу целых систем организма.

• 1 чашка кофе замедляет усвоение железа организмом на 39 %, а чашка чая — на 64 %. Свежемолотый кофе замедляет всасывание железа на 72 – 91 %. В то же время, апельсиновый сок, содержащий витамин С, может увеличивать усвоение железа в организме на 250 %!

• Кофеин не только мешает человеку протрезветь, но может усилить вредное воздействие алкоголя на организм.



*Фото с сайта deslib.ru*

• Хотя кофеин и стимулирует работу нервной системы, но это — временный эффект, после чего происходит снижение уровня эффективности умственной деятельности ниже нормы. Исследования показывают, что употребление кофеинсодержащих напитков на рабочем месте не только ухудшает работоспособность и производительность труда, но, напротив, усиливает вредное воздействие повседневных стрессов, увеличивая интенсивность ответных реакций и снижая способность к общению. Несмотря на то, что человек, употребляющий кофе, может почувствовать на короткий период времени некоторое усиление концентрации своего внимания, реального улучшения работоспособности при этом не происходит.

• Кофеин «вмешивается» в деятельность сердечно-сосудистой системы, вызывая расширение кровеносных сосудов, расположенных близко к поверхности кожи, посылая при этом в мозг сигнал об их сжатии. Он вызывает сужение кровеносных сосудов мозга с одновременным расширением сосудов в других органах, что приводит к повышению кровяного давления.

• Употребление от 1 до 5 чашек кофе в день увеличивает риск инфаркта миокарда на 60 %, а 6 и более чашек — на 120 %!

• Кофеин — стрессовый фактор для поджелудочной железы, осложняющий течение диабета, что обусловлено его влиянием на повышение уровня сахара и жирных кислот в крови. Женщины, употребляющие кофе, имеют большую вероятность в будущем столкнуться с такими проблемами, как рождение мёртвого ребенка, смерть плода и выкидыш. У них также чаще наблюдаются фиброзно-кистозные заболевания, которые в четыре раза повышают риск развития рака груди.

Никогда не поздно остановиться и отказаться от этого опасного для здоровья продукта. Бог желает, чтобы каждый здравствовал и преуспевал. Он заботится о вашем здоровье и счастье. Бог говорит, что Он может преобразить тело *«наше сообразно славному Телу Его» (Филиппийцам 3:21)*. Эти слова можно отнести и к избавлению от кофеиновой зависимости.

**Александр Дулгер**

Полный вариант статьи о вреде кофеина и его влиянии на психику, физиологию, мозг, желудок, гипертонию, рак, беременность, остеопороз и т. д. вы можете прочитать по ссылке: http://www.asd.in.ua/archives/1188292459



## Йогурт из ягод

С наступлением лета нельзя не воспользоваться созревающими ягодами, блюда из которых так аппетитны, полезны и вкусны!

*Вам понадобится:* 125 мл холодной воды, 0,5 стакана орехов кешью или семян подсолнечника, 0,5 стакана хорошо разваренного холодного риса, 1 стакан ягод, можно и мороженых (клубника, черника, смородина, малина), 0,5 стакана мягких фиников, 1 ч. ложка лимонного сока. Если готовить йогурт из клубники или смородины, то лимонный сок добавлять не надо. Соль на кончике ножа.

*Приготовление:*

Взбить в блендере первые три ингредиента. Затем добавить все остальные и взбивать до однородной массы. Разлить по креманкам или высоким стаканам. Украсить фруктами.

## Клубничный крем

*Вам понадобится:* 1 л молочного киселя, 2 стакана клубники, сок половины лимона, 6 ст. ложек сахара, 0,25 стакана растительного масла, 1 ч. ложка соли, 2 ч. ложки ванильного сахара.

*Приготовление:*

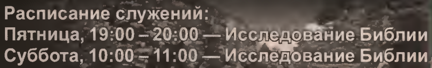
Все ингредиенты, за исключением масла, взбить в блендере. Масло добавлять тонкой струйкой в конце. Можно использовать как крем для тортов.

**Рецепты предоставлены пансионатом «Наш дом», Украина**
*www.ourhome.vin.ua*

## ЦЕРКОВЬ “ИСТОЧНИК ЖИЗНИ”

4325 Zachary Lane North,
Minneapolis, MN 55442

Расписание служений:
Пятница, 19:00 – 20:00 — Исследование Библии
Суббота, 10:00 – 11:00 — Исследование Библии
11:15 – 12:30 — Богослужение

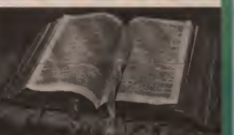




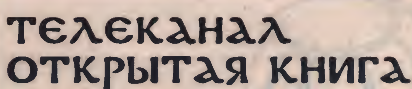

Приглашаем на богослужения Церкви

## «Живое Слово»!

Каждую субботу
в 10:00 утра и
в 6:00 вечера.
Адрес: 16022 SE Stark Ave., Portland OR 97322.



Слушайте наши радиопередачи «Я так верую» на волнах «Радио 7» 1010 AM, с понедельника по четверг с 12:00 до 12:30 дня.
По четвергам в 2:00 дня — час прямого эфира.
По воскресеньям в 7:00 вечера — молодёжное Ток Шоу «Смещая Акценты».




город спокен
антенна 39.3

программы о здоровье, семье, молодежные программы, музыка, проповеди и многое другое круглосуточно на канале “Открытая Книга” 39.3 в городе Спокен

смотрите в интернете на сайте www.openbooktv.com

## ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ на Богослужения Церкви АСД «Парусия»!

Суббота:
С 10:00 до 11:00 — изучение Священного Писания разной тематики во всех возрастных группах.

С 11:15 до 12:30 — Богослужение (пение, молитвы, детские истории, опыты, проповедь).

**Пастор Церкви —** Виктор Крушеницкий, магистр Богословия.

**Наш адрес:**
116 Lakeland Hills Way SE,
Auburn, WA 98092.

E-mail: vkrushen04@yahoo.com
www.Steps2God.org
tel: 253-632-4098

## церковь открытая книга

1725 W. Courtland Ave.
Spokane, WA

Расписание богослужений
Пятница:
6:00 pm - Богослужение
Суббота:
9:30 am - молитвенное служение
10:00 am - Богослужение

Сердечно Вас приглашаем!

Не удалось попасть на цикл проповедей

## *«Изгнание бесов»?*

**Вы можете восполнить пробел, заказав аудиозапись всех четырёх проповедей!**

1. **«Одержимые христиане».**
2. **«Как тебе имя?» (имена и проявления бесов).**
3. **«Причины бесноватости».**
4. **«Власть над бесами».**

Если вы страдаете от демонического влияния, желаете помочь своим близким, или просто хотите разобраться в этой непростой теме, этот цикл проповедей для вас! Вы сможете подготовиться и получить новую меру свободы от дьявола и злых духов!

Проповеди читает Виталий Олийник, кандидат богословских наук, руководитель Центра духовного просвещения, автор и ведущий радиопрограммы «Открывая Библию».

**Стоимость аудиозаписи семинара в формате MP3 — всего $1.50!**

**Заказ можно оформить по телефону (425) 687-6590.**

## ЦЕНТР ДУХОВНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ В ТАКОМЕ

**1301 S. Baltimore, St. Tacoma, WA 98465**

**ПЯТНИЦА** 7:00 вечера — изучение Библии и молитвенное служение.

**СУББОТА** 2:00 дня — Библейская Школа.
3:15 дня — Богослужение.
7:00 вечера — молодежное служение.

Мини-церкви в малых группах: Понедельник, вторник, четверг в 7:00 вечера.

Чтобы узнать адрес, звоните по телефону: **(253) 205-79-00**

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!**

**Газета «Ваши ключи к здоровью» №06(30)**
Главный редактор — Наталья Воронина.
Ответственный за выпуск на северо-западе США — Виталий Олийник. Адрес редакции: 424028, Россия, Марий Эл, г. Йошкар-Ола, а/я 30. redaktor@sokrsokr.net
Газета печатается в 25 городах и распространяется на территории России, стран СНГ и Соединенных Штатов Америки.
Общий тираж 402 955 экз.
Тираж в Bellevue 6 500 экз.

Учредитель издательства на северо-западе США — Центр духовного просвещения. Federal EIN# 42-1585367
Издается под патронатом Координационного Соаета русскоязычных церквей Христиан Адвентистоа седьмого дня северо-запада США. Стоимость подписки на год, включая достааку — $20.00. Подписка аместе с газетой «Сокрытое Сокровище» — всего $30.00!
По всем вопросам связывайтесь с издательством любым удобным способом:
Russian Center P.O. 8938
Bellevue, WA 98008 (425) 687-6590
editor@russiancenters.com

Мы уверены,что рекомендации, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом.
Редакция не сообщает читателям адреса авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.